



# 6月給食献立表



大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	振替休業日		
2	火	セルフチキン竜田バーガー ぶどうジュース ヌードル野菜スープ ヨーグルト	780	28.1
3	水	ご飯 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き 肉じゃが煮 白玉汁	747	34.2
4	木	五目チャーハン 牛乳 揚げぎょうざ 中華コーン卵スープ	723	27.8
5	金	♪かみかみ給食♪ カレーうどん 牛乳 かみかみサラダ あじさいゼリー 	771	31.4
8	月	♪青森県の郷土料理♪ 十和田バラ焼き丼 牛乳 けの汁 果物(紅小玉すいか) 	766	26.9
9	火	バターライスのクリームソースかけ 牛乳 タンドリーチキン 白菜スープ	865	34.5
10	水	ジャージャー麺 牛乳 中華スープ 果物(さくらんぼ)	698	32.4
11	木	♪沖縄県の郷土料理♪ クファージュシー 牛乳 にんじんしりしり 沖縄風豚汁 サターアングギー	732	30.5
12	金	ミルクパン 牛乳 チーズ入りサラダ ポークシチュー	712	29.3
15	月	♪入梅献立♪ 梅わかめご飯 牛乳 魚のチリソースかけ 春雨の炒め物 かぶの味噌汁	783	33.8
16	火	♪試験応援献立♪ 米粉パン 牛乳 チキンマカロニグラタン サウザンドレッシングサラダ	810	36.6
17	水	定期考査(給食はありません)		
18	木	定期考査(給食はありません)		
19	金	♪6月バースデー給食♪ ドライカレー ジョア(プレーン) わかめサラダ 紅茶ケーキ	870	21.9
22	月	キムチチャーハン 牛乳 たこぺったん 春雨スープ	735	25.2
23	火	♪世界の料理(メキシコ)♪ メキシカンピラフ 牛乳 ウインナーのトルティーヤ焼き ベーコンチャウダー	896	28.6
24	水	♪東邦医大との連携献立♪ ご飯 牛乳 きのコメンチかつ きゃべつのおかか和え 具沢山味噌汁	814	32.9
25	木	和風スープパグェッティ 牛乳 チキンとポテトのオープン焼き 果物(冷凍みかん)	826	32.0
26	金	♪名古屋の郷土料理♪ ご飯 牛乳 名古屋風甘辛鶏唐揚げ もやしのカレー風味 冬瓜汁	757	30.0
29	月	コーンマヨトースト 牛乳 ポルシチ ココロサラダ	757	28.7
30	火	プルコギ丼 牛乳 わかめスープ フルーツのヨーグルト和え	749	26.4

給食だより

## 6月は「食育月間」です

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも食が重要であるとした上で、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。本校では郷土料理・世界の料理・季節の献立を取り入れることにより食に対する興味を持たせ食べる楽しさを伝えていきます。

### ～これも食育！実践してみよう～

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！ 健康的な食生活を実践しよう！



豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通した環境の「環」を大切に！

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！

自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。



### 今月の給食紹介

#### 5日(金)かみかみ給食(歯の衛生週間)

6月4日～10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。「よく噛んで食べる」ことを意識し習慣づけて欲しいと思います。「かみかみサラダ」は切干大根とごぼうが入っています。

#### 11日(木)沖縄県の郷土料理

沖縄県には独特の言葉があります。「クファージュシー」の「クファ」は固い・「ジュシー」は炊き込みご飯という意味です。米にもち米や豚肉・かまぼこなどをいれて作ります。黒糖で作る沖縄ドーナツの「サターアングギー」も1つ1つ給食室で作ります。お楽しみに！

#### 15日(月)入梅給食

6月11日は入梅(にゅうばい)、日本では古来よりこの日から梅雨が始まるとされてきました。給食では、15日に「梅わかめご飯」を作ります。

#### 23日(火)世界の料理メキシコ

メキシコ料理はトマト・とうもろこし・アボカド・豆が使われます。給食ではトルティーヤにサルサソース・ウインナー・キャベツ・チーズを挟みオープンで焼いて提供します。

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。